



Розничная цена — 14 копеек (стоимость экземпляра при подписке — 5 копеек).
Номер подписан в печать 18.11.91 г. в 18.10.

Республика. Страна. Планета.

В Минске состоялся учредительный съезд Свободного профсоюза Беларуси.

РАБОТНИКИ утверждают, что не имеют ни малейшего сомнения в том, что в течение полугода завершить организационное строение Сводного профсоюза, сделав его основой организацией, представляющей интересы наемных работников во взаимоотношениях с работодателями в Государственном управлении в Секции строительства.

Все заседание, на котором обсуждалась судьба КПБ и ему, в частности, проходило под шум и выкрики депутатов, порою взаимных словесных оскорблений. Картина просто удручающая. На этом фоне лидер БНФ Зенон Позняк являл собой образец выдержанного, всегда знающего, что хочет сказать, политика.

[illegible][illegible]

происходящие в России, заставили переосмыслить многое и признать, что лидер БНФ во многом был прав. Жаль, что его голос и голос других членов оппозиции в Верховном Совете — по-прежнему «глас вопиющего в пустыне».

Так пусть же услышит его народ.

Галина АЙЗЕНШТАДТ.

...А ДРЕВО ЖИЗНИ ПЫШНО ЗЕЛЕНЕЕТ

я, ПОЖАЛУЙ, вполне согласился бы с автором предложенной читателям «Знаменности» статьи «Во многоглаголанки несть спасения» в том, что «ягредт спляние нэций в единое человечество с единым языком их общения». И в том, что существовало некое «великоконяжеское литовское иго».

«...Если бы не полагал, что в лице Дмитрия Сметкова мы имеем дело с почитателем столь нелюбимого им «эмоционального культа».

Д. Сметков уверяет нас, что наличие в обществе множества языков невыгодно с экономической точки зрения, — и в ход у него идут веские «плодотворительные» формулировки: «народная мудрость дует ответ», «усиление общечеловеческого общения», «объективный социальный-экономический

бесуловность». Но вот он хочет убедить нас в зрешности предпринимаемых ныне действий, направленных на возрождение наваших утративших свои функции языков, — и выстраивает совершенно другой эмоциональный ряд: «дремучее невежество», «гибельное отставание», «не может развиваться», «не могут существовать», «нельзя спасения».

Впрочем, в том, что автор статьи «Во многоголагии нельзя спасения» хочет апеллировать не к разуму, а к чувству, ничего удивительного нет. Ибо, рационалист и любитель «критеристических критериев» Д. Сметков, как и все мы, человек есть человек, говорил древний римлянин: «человеческое не чудно».

Д. Сметков ошмляется на

Цены рынка

По сведениям из Верховного Совета республики, в аппарате начали усиленно готовиться к приезду в конце ноября в Минск президента РСФСР Бориса Николаевича Ельцина.

ТОЧНАЯ дата визита неизвестна, либо держится в секрете, однако есть сведения, что Ельцин приедет в Минск после своего визита

в ФРГ, который пройдет 21—22 ноября. Цель приезда президента России в Минск — договор об экономическом сотрудничестве между Беларусью и Россией. В свете последних шагов России по либерализации цен можно предположить, что лидерам обеих республик предстоит решить немало трудных вопросов, «Агентство «РИД».

«ГРЕМУЧИЙ» БИЗНЕС

A black and white photograph showing a glass filled with a liquid, possibly water or a beverage, sitting on a textured, possibly woven, surface. Next to the glass is a small, dark, rounded object, which could be a bottle or a container. The lighting creates strong shadows, emphasizing the textures and forms.

«Щ-щ-щас-с укуш-ш-шу...» — Но кра-
савица!
(Репортаж из серпентария читайте на 3-й
странице).

**Мы приняты в компанию
под названием МАНИО**

На днях в Минске, в учебном центре по подготовке переводчиков и повышению квалификации кадров милиции-коммунального хозяйства, состоялся презентация Республканского центра Международной ассоциации непрерывного инженерного образования (МАНИО).

масса новых
перез систему
из и компью-
тер доступ к но-
вым источни-
кам инфор-
мации, слуш-
ных курсов и
и наров, предла-
оаквалифициро-
ванности загра-
н и США,
и оборудования
ставила фирме
схватыва себе не

Прежде чем штурмовать ДК...

В минувшие выходные корреспонденты «Знамени юности» вспомнили о своем достаточно юном возрасте и попытались вместе с вузовской молодежью города отпраздновать Международный День студентов.

В НОЧЬ с 16 на 17-е вы ско-
рее всего спали. Да и с чего,
собственно, бодрствовать?
Ночь как ночь — не рождест-
венская, не новогодняя. Тут

где в этот месяц рынок
уходят, зарплата мизерная...
Впрочем, ладно, стали, так
платили. Это говорит лишь о том,
что вы не студент, даже в ду-
ше. Ибо тогда им охота было
нобярскую непогоду ташить
в Республику Саха! Дворец
культуры профессорам по но-
вую студенческую тусовку.
Народу собралось, должну я
и м! Партер и галерея зри-
тельского зала блистали турец-
кими сатенками господ-студен-
тов и черно-белыми колениками
зависимости от цвета колго-
в их очаровательных спут-
ниц. По случаю выхода в свет
их извлекли из зависников
фильмошники, так что, что та-
кое еще существовать, что при-
дое! ОМОН был, как всегда,
форме.

[Окончание на 4-й стр.]

Учет и контроль —
это уже не социализм

17 НОЯБРЯ на заседании Исполнительного комитета Конфедерации труда Беларуси принято решение о создании международного отдела этой профсоюзной организации, которая будет отвечать за техническое и организационное обеспечение связей КТБ с зарубежными организациями. Создана также контрольно-экспертная служба, в ее обязанности входит контроль за тем, чтобы во время приватизации были соблюдены интересы и права членов Конфедерации.

Приглашенный на заседание депутат Верховного Совета Беларуси Евгений Новиков информировал участников о положении в республике и обсуждении Закона о профсоюзах.



Пора открывать Америку

В Минске открылась белорусско-американская конференция по рыночной экономике и бизнесу.

СОТНИ предприятий, фирм, кооперативов республики подготовили к ней солидный пакет предложений по реализации своей продукции на международном рынке, созданию совместных производств, организации научных исследований. С аналогичными предложениями приехали в Минск и представители американских фирм.

Кроме обсуждения проектов сотрудничества, заключения сделок, бизнесмены двух стран смогут прослушать цикл докладов о ситуации в экономике республики, перспективах развития предпринимательства и внешнеэкономических связей.

Выпуск подготовлен по сообщениям корреспондентов
«Знамени юности», ТАСС, БелТА, БелаПАН.
Телефон «Горячего факта» — 32-53-69.
По выпуску дежурили Сергей ЛАТУШКИН и Игорь МАКАЛОВИЧ.

ВО МНОГОГЛАГОЛНИИ НЕСТЬ СПАСЕНИЯ

[Окончание. Начало на 1-й стр.]
ветский Союз, Соединенные Штаты Америки и др.) обуславливают возникновение единого языка, как общего средства общения людей региона. В конечном счете становление и развитие самого человека состоит не в том, на каком языке он будет говорить, а в том, как и какой продукт он производит, реализует, приобретает; в том, как он относится к другому, себе подобному, человеку. Первое порождает авторитет дела, второе — есть производное от уровня развития духовной культуры.

Кроме социально-экономического и общекультурного подхода, в решении языкового вопроса следует учитывать и еще одну немаловажную сторону человеческого бытия. Во всем мире, в СССР тоже, идет процесс ассимиляции, носящий множественный, многовариантный характер. В мире совершаются миллионы смешанных браков, их уже треть. Согласитесь, что не так уж редок пример, когда отец — русский, мать — украинка, а их дети «получаются» белорусы.

Каждый понимает, в межнациональном общении удобнее всего прибегать к посредству переводчика, а лучше воспользоваться другим языком, который известен обоим собеседникам. Официально такими языками являются английский, испанский, русский и другие языки, принятые Организацией Объединенных Наций.

Языковые барьеры всегда сильно мешают людям. Ф. Фолсом, известный американский лингвист-философ, с надеждой заявляет: «Если бы людям было легче общаться, мир был бы совсем другим». И продолжает: «Наверное, правильнее будет сказать так: когда повсюду установится мир, то может быть, повсюду распространится и единый язык».

Богом учиненное многоязычие разобщило людей, разорвало единство народов, привело их к националистической отчужденности. Националисты

всеми уловками пытаются воспрепятствовать возникновению единой языковой общности людей. В их неосознанных действиях идеально воплотились проклятия Господня. Видя, что культура общечеловеческая, они пытаются в надвое разорвать единство человечества. И все же в будущем обществу грядет слияние наций в единое человечество с единым языком их общения. Этот процесс уже начался, уже идет.

Единым языком общения народов, населяющих нашу страну, стал русский язык, язык наиболее многочисленной нации Советского Союза. Общий язык славян, как утверждает языковедение, был в свое время в высокой степени общепонятным.

Варяжские князья с их междоусобицами, войнами, местничеством, родственными и территориальными враждами и в результате языкового разобщения, в следствии неслучайно — татаро-монгольского и великокняжеского литовского иго, с его смертельными порабощениями и расчленением восточнославянских племен, надолго разделили еще не в полную меру сложившуюся и окрепшую территориально-экономическую и государственную общность русских, изолировали их от Европы и Европы, внося в них чужие этнические и обороты.

После освобождения от татаро-монгольского порабощения с большим трудом начинал воссоздаваться общность восточнославянских племен, постоянно и поступательно освобождалась от чужого влияния. «Разрыв русской народности на две полусферы юго-

западную и северо-восточную» потянул мысли о Русской земле как об общем отечестве. Сознание или, скорее, чувство народного единства Русской земли, — говорил В. Ключевский в своих лекциях по русской истории, — дело Киевской Руси XI—XII вв. Процесс восточных славян литературного древнерусского языка начался в середине XVIII столетия. В более чистом виде он сохранился в Москве, на Украине на него оказали влияние языки тюркских народов, татар, турок и др.; белорусия испытала литовское и польское влияние. Так сложились великорусское, западнорусское и малорусское наречия со множеством своих говоров. Через столетие об этих наречиях стали говорить как о языках.

В наше время обозначился процесс взаимопонимания языков и языковых наречий. Если до революции языковое разделение понималось передовыми людьми своего времени как метод и средство ослабления центра и раздувания до бесконечности племенных клановых и национально-освободительных борьбы, то теперь взаимозамещение языков направлено на усиление общечеловеческого общения народов страны.

Устранение разрушительных последствий последствий на временно оккупированных фашистскими территориях осуществлялось всем многонациональным советским народом. В повседневной трудовой деятельности на этих землях, на Украине и в Белоруссии, народ-языкотворец принял наиболее понятный и выразительный в общении русский язык. Сужение функций белорусского и украин-

Силуэты

«ШТАТЫ» ЕЩЕ ПОЖАЛЕЮТ...



ЧТО ЗНАЧИТ потерять работу, Елена КАМИНЕТСКАЯ уже испытала. Трудилась она в парикмахерской и была уволена при сокращении штатов. Сейчас работает на Минском заводе

холодильников. Специальность контролера ОТК, которую она освоила на предприятии, ей пришлось по душе.

Фото Александра ТОЛОЧКО (БелТА)

Разговорчики в строю!

«Дискуссии о портянках — прекратить!»

Подобно коварному вражескому лазутчику, за стены и заборы Минского высшего инженерного зенитно-ракетного училища прокрадывался голод. Нет, каша и хлеба с маслом здесь по-прежнему завалили. Просто курсанты-третьюкурсники всех факультетов (около тысячи человек) в знак протеста отказались на днях от завтрака. И все потому, что будущим офицерам пришлось чуть ли не самого приятного в их полной тягостной и лишенной курортной жизни — права на ношение гражданской одежды во время увольнительных.

Изголодавшиеся после акции протеста, ребята позвонили в редакцию и конспиративным шепотом проинформировали: «Голодовка была предупредительной. Подробности при встрече. Наши приметы...» Уже случились сумерки, когда ваш корреспондент встретился с представителями «вызванных» курсантов. Как бы стараясь оторваться от невидимого «хвоста» и стараясь каждого встречного офицера, мы долго петляли по военной горюшке. Опасливо озирались, курсанты поведали следующие:

— Запретив «гражданку», начальник училища генерал-майор Осипов нарушил приказ № 350 МО СССР. В нем говорится, что курсантам третьих-пятых курсов разрешено ношение «гражданки» вне расположения училища. Нам совсем неохота появляться в городе в старых шпатель и шапка-сменничках». Тем более, что курсантов и военных вообще в Минске не очень любят — провоцируют на драки, избивают... Так что если приказ не отменяют — будем голодать дальше.

А теперь, читатель, смири! Равнение на следующий абзац! Выслушаем точку зрения — начальница Визур генерал-майора Виктора Осипова:

— Как таковой голодовки не было. У вернувшихся с праздничных отпусков курсантов была домашняя еда —

Андрей ДЕМЕНТЬЕВСКИЙ.

Эх, налоги, пыль да туман...

[Окончание. Начало на 1-й стр.]

А. Орлова. Как выясняется, в нынешнем году республиканское правительство В. Кебича взяло в счет кредита у центра 5,2 миллиарда рублей. А потом отнесло их на государственный долг страны. То же самое, кстати, продавали большинство республик. Россия, например, взяла в кредит аж 120 миллиардов. В результате госдолг вырос до 666 миллиардов, а к концу года, по прогнозам, составит 1 триллион рублей. Чем это грозит нашей экономике? В отличие от США, где внутренний долг тоже весьма значителен (2 триллиона долларов), но там он обеспечен ценными бумагами и т.д., у нас же — это кредит у соседей.

Затем последовал генеральный доклад о дисциплине, обязанностях курсантов и командиров. «Если будущий офицер начнет разводить дискуссии о том, где лучше развести сапоги, — то в бою, и за, когда решается судьба. Годится. Он может подумает: «А стоит ли мне унижаться? Вот до чего, по мнению генерал-майора, можно дойти, пренебрегая воинской дисциплиной. Конечно, по-своему, по-военному, по праву. А если по-человечески? Несвободный, загнанный, угнетенный в правах человек не может быть нравственным — эту истину давно уже поняли в армиях (и даже в тюрьмах) почти всего остального мира. У нас же порядки иные. Так что, товарищи курсанты, как говорил кто-то из мудрых командиров: «Не делайте задумывавшихся! Вы ведь будущие офицеры!»

Андрей ДЕМЕНТЬЕВСКИЙ.

[Окончание. Начало на 1-й стр.]
объявление официально.

После устранения формистского рвения в одной из исторических областей Испании — Стране Басков — возоблилась борьба за сохранение баскского языка. Обнаружилось, что его понимают только 20 процентов басков, и в последние годы предпринимаются огромные усилия по восстановлению этого языка как родного.

Сходное положение и в другой автономной области Испании — Каталонии. В течение многих лет язык местных жителей — каталонский — с помощью государственных декретов устранился из общественной жизни (например, на протяжении семи лет действовало постановление, запрещающее употребление каталонского языка даже во время разговоров по телефону). Но в соответствии с Законом о языковой нормализации (1983) каталонский язык предписано использовать наряду с испанским.

В Швейцарии в немецкоязычной части страны нельзя открывать школы с обучением на французском языке, а во франкоязычной — на немецком.

Как отмечают исследователи, в последние время вновь оживают, казалось бы, совсем забытые языки. Вспомните, например, в последние десятилетия в Европе следят за тем, чтобы один язык использовался в большей мере, а другие — в меньшей. Количество языков, получивших официальное признание и используемых в общественной жизни, постоянно увеличивается.

Думается, далеко не последнюю роль в столь разнотемном состоянии «языков» сыграло то обстоятельство, что в Европе никогда не имела широкого хождения марксистско-ленинская идеология с ее догмой о слиянии языков и культур. У нас же басовская идея «устранения межязыковой синонимии» (Д. Сметков сам замечает, что многоязычие учинено Богом) на протяжении последних шести десятилетий неизменно внедрялось не только в головы людей, но и в практику.

Дело в том, что в Европе в последние десятилетия вновь оживают, казалось бы, совсем забытые языки. Вспомните, например, в последние десятилетия в Европе следят за тем, чтобы один язык использовался в большей мере, а другие — в меньшей. Количество языков, получивших официальное признание и используемых в общественной жизни, постоянно увеличивается.

...А ДРЕВО ЖИЗНИ ПЫШНО ЗЕЛЕНЕЕТ!

XX веке все более последовательно стал исповедоваться принцип языкового и национально-культурного плюрализма. Расширение в обществе демократических инициатив привело к пониманию того, что каждый язык представляет собой общечеловеческое богатство. Люди стали больше заботиться о сохранении этого богатства.

Во Франции, например, правительство, желая отградить французский язык от неумеренной экспансии английского, приняло специальный закон и ряд постановлений, запрещающих неоправданное использование английского языка в экономической жизни внутри страны. (То есть — обращая не это внимание экзотического демократа Семена Букчина — в Европе следят за тем, чтобы один язык использовался в большей мере, а другие — в меньшей. Количество языков, получивших официальное признание и используемых в общественной жизни, постоянно увеличивается.)

Думается, далеко не последнюю роль в столь разнотемном состоянии «языков» сыграло то обстоятельство, что в Европе никогда не имела широкого хождения марксистско-ленинская идеология с ее догмой о слиянии языков и культур. У нас же басовская идея «устранения межязыковой синонимии» (Д. Сметков сам замечает, что многоязычие учинено Богом) на протяжении последних шести десятилетий неизменно внедрялось не только в головы людей, но и в практику.

Ведь именно в нашем прошлом, неслучайно, лидирующей государственной властью издавались указы о «расчистке» наций и культур, а не деле их в этически ограниченные, унижали. Не вспомнить ли здесь объявление Сталиным «варяжскими» целых народов и последующие следы за этим актом античеловеческого действия? Или приятие — в самый разгар «демократических» преобразований, в 1938 году — совместного постановления СНК СССР и ЦК ВКП(б) «Об обязательном изучении русского языка в школах национальных республик и областей? Или выдвинутое Хрущевым предложение о том, чтобы изучение национального языка русских, проживающих в союзных республиках, было необязательным? Или секретно распространенное постановление Совета Министров СССР о введении изучения русского языка в национальных школах СССР, начиная с первого класса (1978 год) — и, напротив, закон конца 50-х годов, согласно которому изучение национальных языков и обучение на национальных языках в национальных школах считалось делом добровольным!

А не у нас ли причиной ареста украинского режиссера Параджанова в 1974 году послужило то обстоятельство, что он отказался дублировать свой фильм на русский язык? А не в нашей ли — благополучной белорусской советской — республике студенты филологического факультета исключались из университета только за то, что они, будучи специалистами по белорусскому языку, имели нелегальную претензию хотеть, чтобы преподаватели им на этом языке?

Проведимая в прошлом в СССР искусственная и насильственная политика языковой денационализации и доныне остается «незамеченной» теми людьми, с чьими интересами она объективно совпадала. Именно из этих слов сегодня наше все доносится голос о «печальной памяти принудительности» (принудительности, направленной на аполитичность в бытие национальных республик русского языка, их нисколько не смущала). Не хочется расставаться с привилегией знать единственный язык и считаться при этом культурным человеком.

Сказанное, впрочем, не имеет отношения к Д. Сметкову. Не сомневайтесь, что мы движемся по корыстному расчету, но идеальное убеждение. Но до чего же они умозрительны! Может, чем изобретать теорию «каждодневности» социализма, проще прислушаться к собственному высказыванию о том, что «становление и развитие человека состоит в том, как он относится к другому человеку».

В том числе, добавлю к себе, и к человеку, говорящему на другом языке.

Ибо, если все больше народов демонстрирует свою волю к самостоятельному национальному развитию, в кустарном театризировании, воистину, «нестя спасения».

Сергей ЗАПРУДСКИЙ, филолог-славист.

Печальное интервью

Говорить о живых в морге не принято. Как не принято обсуждать посторонних в любом другом порядочном заведении. Но в том-то и дело, что санитар Сергей — в морге человек не посторонний. «Свой» человек. Он здесь работает (по словам самого Сергея) — «паромщиком», переправляя покойников через реку, которая отделяет мир живых от царства мертвых.

Морг — маленький одноэтажный домик — стоит на отшибе больницы, рядом с железными мусорными баками. С белой кафельной стеной свечного зала на столы с трупами смотрит покойная Сабрина. С улыбочкой. Это и есть «рабочее место» Сергея. Отсюда умершие отправляются в последний путь.

— Сергей, я слышал, ты давненько работаешь в морге. Что приводит сюда живых людей?

— Обстоятельства. Жизнь, конечно. Я пришел в морг из медпункта, еще до армии. Бросил учебу и стал санитаром. Это единственное, что тогда я умел хорошо делать.

— Признайся, тебе тут не страшно одному?

— Нет. Чего бояться мертвых... Бояться надо живых. Только однажды было не по себе. Пришел на работу, а на столе — кореш. В армии вместе служили. Жалко парня.

— А других жалко? — Честно? Никуда. Мертвых не жалко.

— Скажи, что такое работа в морге?

— Жм. Грязь и никем не уважаемый труд. Поэтому о том, где работаю я, знает лишь несколько человек. А вообще в обязанности санитаря морга входит прием «жмуров»...

— «Жмуры»... — «трупы, вскрытые и хранящиеся в холодильнике».

«ДУША ПОКОЙНИКА ЗАЩИТА В ЖИВОТЕ...»

— Извини, ты работаешь в перчатках?

— Конечно. Но они часто рвутся. Да и руки все в порезах. Сам понимаешь, чем это может кончиться. Но спирта все равно не дают. Говорят, выпить... Правда, от СПИДа спирт не спасет.

— И сколько платят тебе за такую работу?

— Не угадаешь. Оклад — 98 (до апреля 1991 года), а руки получаю 80 руб. В месяц. Есть еще и льготы. Через пять лет получаю «потолок» — 101 рубль. И за вредность — каждый день поллитра молока. Выходной — воскресенье.

— Что же держит тебя тут?

— Деньги.

— Дело в том, что я еще выполняю ту работу, которую должны делать родственники умершего. Например, одеть, помыть покойника. Плюс некоторые косметические операции.

— И сколько дают?

— По-разному. Кто «трешку», кто «дешетку», а кто и «полтинник». Один кооператор дал сотню. Я ему сорок рублей вернул. Неудобно брать лишние деньги. У человека ведь горе...

Некоторые люди даже испла-

сибо не скажут. А то еще и «гадом», «убийцей» обзовут. Неприятно. Хотя я зла не держу и покойника готовлю вне зависимости от поведения родственников. Он-то не виноват.

— Что значит «косметические операции»?

— Люди умирают разной смертью. Иногда она накладывает страшный отпечаток на лицо покойника. И чтобы в памяти близких он остался хоть отчасти похожим на живого, я стараюсь поправить складки кожи, морщины. С женщинами, конечно, сложнее.

— То есть...

— Если меня просят, делаю полностью макияж лица, укладку волос. Вон у меня целый ящик с импортной косметикой. Бывает, и бигуди накручиваю, и маникюром занимаюсь. Покойница как живая получается.

— Сергей, у тебя на руке татуировка «чем лучше познаю людей, тем больше нравятся собаки». Это жизненное кредо?

— Не знаю. Но что-то в этом есть. Посмотри, сколько распущено. И все одинаковые. «Я»...

получил из морга... Больнички 5 (пять) коронки и 3 (три) пластинки из желтого металла, вывешенных по моей просьбе из туалета... Роспись».

Золото, как правило, выр-

вают дети у родителей, братья у сестер, жены у мужей. Так поступают не все. Многие хоронят с драгоценностями, одеждой.

— А как поступают с одиночками? У кого нет даже родственников?

— Как с собаками. Иногда они

лежат в холодильнике по две недели. Ждут, пока бухгалтерия больницы не оформит все бумаги, купит гроб из голых досок. Труп покойника заворачивают в простыню. Гроб возят на кладбище и закладывают в обелиск и надгробия.

— Для «блатных» мертвых в

морге существуют привилегии? — Никаких. Когда трупов много и места не хватает, покойники лежат по двое на настилке, валец.

— Что больше всего угнетает тебя?

— Вообще-то я стараюсь ни о чем не задумываться... Раздражают запреты. Нельзя повесить на стену плакат, нельзя держать радио... Можно только плакать. Как будто и тоже груст, и вся моя жизнь — подготовка к похоронам.

— У покойников «покупают» внутренние органы?

— У нас нет специальной аппаратуры, необходимых условий. Поэтому исключено. В Союзе, может быть...

— Да, есть ребенок. — О чем мечтаешь? — Хочу уехать за границу. Читал, что в Штатах, например, моему коллеге платят полторы тысячи долларов в неделю. И везде объявления: «Требуется... требуется...»

— И последний вопрос. Сколько тебе лет?

— Двадцать шесть. Вся жизнь впереди...

Мemento мори

Фото Игоря МАКАЛОВИЧА.

Беседу вел Игорь РУДНИКОВ.

Олег ГРУЗДИЛОВИЧ.

«Большинство мужчин мало что смыслят в сексе»

ПРЕЗИДЕНТ уругвайской теннисной ассоциации объявил о проведении в Монтевидео с октября по ноябрь 1986 года теннисного турнира, в котором примут участие президенты четырех латиноамериканских стран. Руководители Аргентины, Бразилии, Парагвая и Уругвая собираются бросить вызов профессиональным теннисистам. Турнир будет приурочен к встрече глав государств, посвященной проблеме экономической интеграции данного региона планеты.

**Александр КОДИНЦЕВ,
Рудольф ХИЛТУНЕН.**

«Гремучий» бизнес

ленной эксплуатацией змей.

ТОГДА среди всех публикаций, словно морскими маяками, светились два предсказания. Первое, что мы узнали, — то указание на Октябрьскую революцию 1917 года:

«И будет в месяце Октябре произведено великое преобразование, и будет так, что будут умные, что тыгомена змил дзетел».

ПО КО

Много его предсказаний было — и изобретение кремневых ружей, и поражение Наполеона в 1812 году, и начало первой мировой войны, и еще сотни земных событий. Многие и не подтвердились, что указывает на наличие в человеческой истории закона свободной воли, который может противостоять указаниям Светила.

Помню, как обсуждался этот дата: предсказания об окончании царства «Нового Вавилона» к июню 1991 года. Никто не представлял еще, как будет завершение. И вот 12 июня избран президент России, некоммунист Б. Ельцин. Власть поменялась в великой стране, России-великомученице.

Однако будем внимательны к происходящему. Нынешний год, с астрологической точки зрения, тяжел: на него приходится шесть солнечных и лунных затмений: 15 января, 30 января, 27 июня, 11 июля, 26 июля и 21 декабря. Также же «небесная напряженность» по количеству затмений была в 1936 году, перед страшными 1937—1938 годами.

Что-то еще держало нашу страну после победы на выборах президента России. Словно какие-то путы стягивали свободные движения души.

М СТРА

МОЖНО было бы продолжить, приводя и далее сопоставления событий социального и духовной истории. Но делов не в числе примеров. Дело в наших душах, задавленных непомерным грузом житейской

проблем, закованных в материальные структуры жизни. Понятно, что без них никак не обойтись, но понятно и другое: их можно изменить ко благо-

ДАЛ

И вот в этом духовном испытании разгадка слова «если». Если ко благу всей нашей жизни, всем людям, всему Миру Земному и Небесному, с охоченным от злобы и мести сердцем объединимся для строительства новой духовно насыщенной жизни, то изменим свою судьбу к лучшему. И это не будет противоречить астрологической мудрости и предвидению, ибо и «звезды склоняют», но не указывают, как говорил древнегреческий астролом Клавдий Птолемей.

Многое будет свершаться, чего мы еще не то, что не знаем, но даже и не предпологаем. В этом нullo и предосторожности нет.

Мысленно опять вернулся к митингу на площади. Перед глазами выступление отца православной церкви. О Боже! Суде говорил он. Хотелось чтобы люди действительно поняли, что есть Суд Божий, Суд Законов Справедливости, и естественная воля людей, данная им по Воле Божией. И что творю по своим представлениям Суд Божий, они могут оспаривать и творить суд человеческий.

На этом и закончу. Музыка Моцарта успокоила душу.

Живет Беларусь. Живет под своими Святилами и продолжает незримо для многих людей соединять две свои исто-

Владимир ЛОБАЧ.
Рисунок Константина
МАТЮШЕНКО

19 ноября 1991 г. ● Знамя юности ● 3 стр.

Джинсовая куртка как символ успеха

Один мой знакомый любит метать в телевизор тапочки. Обычно это происходит, когда родное «Динамо» безнадежно проигрывает, чего этот футбольный человек ни сердцем, ни душой принять не может.

«ОТКРЕЩАЮСЬ» от ему подобных, заявляю: футбол не люблю, к хоккею равнодушен, а если и болел — то только «за простуду». Сделать это не легкое для меня признание заставляет боязнь показаться необъективным: мол, из чисто мужских пристрастий счел редакцию спортивных программ лучшей на БТ. Ладно, судите сами.

Сначала стоит поклониться труду комментаторов, которых обилие различных матчей заставляет по 5—6 часов в неделю объяснять болельщикам, что происходит на поле, воде и татами. Сознание, что такая вынужденная («то вижу — то пою») деятельность не требует особой широты творческой натуре, все же подчёркивает отличное спортивное комментаторов от всех прочих: они, действительно, заинтересованы в предмете своего труда, переживают и радуются победоносным успехам, потому и работа их не превращается в унылое отбывание положенного на болтовню времени.

Каждый понедельник двадцатиминутка «Спортивный телекурса» подводит итоги прошедшей недели. Причем спортивные цифры заботливо и наглядно озвучиваются комментаторами, а короткими интервью с теми, кто эти голы забивал. Кроме того, ведущие каким-то образом умудряются вставить в столь небольшое эфирное время лирические задушевные комментарии и даже предсказать футбольную «погоду» на будущее.

Если у кого-то хватит совести навестить не спящего «Спортивного телекурса» с «Футбольным обзором», то уж никто не посмеет обвинить студию «Омега-Спорт» в завышении такой творческой задумки, как цикл передач «Динамо» крупным планом. Во-первых, уже прошедшие передачи цикла ардебризм разнесли стериотип о футбольной команде как о сообществе одинаковых людей в одинаковой форме, и показали, что «Динамо» состоит из ярких индивидуальностей и неординарных личностей. Кстати, «Омега-Спорт» не упрекнув в узкой футбольной специализации: в прошлые воскресенья студия посетила нас в секретаря корейской единоборства, а вчера продолжила комментировать чемпионат Союза по тхэквондо.

Есть еще более-менее постоянная спортивная программа, аналог которой на ЦТ и РТ не просматривается. Примерно раз в две недели чудеса культуризма демонстрирует телеклуб «Силена», за что и воздавая закону хвалу могучим пропагандистам заветов великого Шварценеггера.

В общем, очень недурно выглядят на БТ спортивные передачи. Немаловажно и то, как выглядят создатели их люди. Поэтому, уверяю, что известный друг болельщиков и давний приятель «Знамени» комментатор Владимир Новицкий предпочитает демократичную джинсовую куртку, а не парадный мундир, я окончательно утвердился в своем выборе. Надеюсь, не обманул.

Дорогие читатели, сиречь телезрители! Открывая рубрику «Ближе к теле», мы совсем забыли предупредить, что ее первые выпуски будут проблемными, так сказать, разведками. Коль есть спрос на подобные короткие реплики, то предложение, уверяю вас, ждать не заставит.

По этому поводу хотелось бы услышать глас народа, переливать в строки ваших писем. Да и, к тому же, один из многоаспектных БТ не успевает так, как это делается вы, поэтому свои взгляды, оценки, суждения смело записывайте в конверт и отправляйте по известному вам адресу.

Что же касается сегодняшнего дня, посвященного, как вы помните, удачным программам белорусского ТВ, то часть программ, стоящих хорошей оценки, я просто не успел посмотреть. И вы, надеюсь, устранили сей досадный промах.

Роман Рудь

...ПОДУМАЙТЕ, НУЖНО ЛИ

[Объявление]

Начало на 1-й стр.

Программа ночной тусовки обещала массу развлечений до трех часов утра.

В фойе три строгих стеллажа со снимками символизировали то ли заявленную фотостанцию «Студенческой эротической мысли», то ли «студенческой мысли» вообще. Ценных мыслей оказалось, увы, не слишком много. Эротика и того меньше. Стало как-то печально: Зато пот-ом... Потом кавказцы решили восполнить недостаток того и другого в нашей безрадостной жизни.

Сооруженная над сценой дворца художественная композиция в стиле вышедшего из подполья белорусского андеграунда (два манекена женского рода в огромном мотке проволоки) предвещала «Эротические новеллы». Исполнители: команды КВН БГУ, ИГПИЯ, столичные физкультуры, витебские педагогического и технологического, а также оптико-механического завода имени Вавилова и акционерного общества «Круглая площадь».

За три часа мощной интеллектуальной деятельности выяснилось: самые эротичные животные — еж, черепаха, слон, пиявка; эквивалент слова «секс» в белорусском языке — «вадзючэ» — «невероятное»; а также то, что «наша эротика всех сильнее». Из прочих перлов — ситуация, предложенная ребятам из ИФК: посреди Рима вас разделит догала. Ваша реакция? Их же ответ: «Смотрите, завидуйте — я гражданин!» (далее по тексту).

Сначала стоит поклониться труду комментаторов, которых обилие различных матчей заставляет по 5—6 часов в неделю объяснять болельщикам, что происходит на поле, воде и татами. Сознание, что такая вынужденная («то вижу — то пою») деятельность не требует особой широты творческой натуре, все же подчёркивает отличное спортивное комментаторов от всех прочих: они, действительно, заинтересованы в предмете своего труда, переживают и радуются победоносным успехам, потому и работа их не превращается в унылое отбывание положенного на болтовню времени.

Каждый понедельник двадцатиминутка «Спортивный телекурса» подводит итоги прошедшей недели. Причем спортивные цифры заботливо и наглядно озвучиваются комментаторами, а короткими интервью с теми, кто эти голы забивал. Кроме того, ведущие каким-то образом умудряются вставить в столь небольшое эфирное время лирические задушевные комментарии и даже предсказать футбольную «погоду» на будущее.

Если у кого-то хватит совести навестить не спящего «Спортивного телекурса» с «Футбольным обзором», то уж никто не посмеет обвинить студию «Омега-Спорт» в завышении такой творческой задумки, как цикл передач «Динамо» крупным планом. Во-первых, уже прошедшие передачи цикла ардебризм разнесли стериотип о футбольной команде как о сообществе одинаковых людей в одинаковой форме, и показали, что «Динамо» состоит из ярких индивидуальностей и неординарных личностей. Кстати, «Омега-Спорт» не упрекнув в узкой футбольной специализации: в прошлые воскресенья студия посетила нас в секретаря корейской единоборства, а вчера продолжила комментировать чемпионат Союза по тхэквондо.

Есть еще более-менее постоянная спортивная программа, аналог которой на ЦТ и РТ не просматривается. Примерно раз в две недели чудеса культуризма демонстрирует телеклуб «Силена», за что и воздавая закону хвалу могучим пропагандистам заветов великого Шварценеггера.

В общем, очень недурно выглядят на БТ спортивные передачи. Немаловажно и то, как выглядят создатели их люди. Поэтому, уверяю, что известный друг болельщиков и давний приятель «Знамени» комментатор Владимир Новицкий предпочитает демократичную джинсовую куртку, а не парадный мундир, я окончательно утвердился в своем выборе. Надеюсь, не обманул.

Дорогие читатели, сиречь телезрители! Открывая рубрику «Ближе к теле», мы совсем забыли предупредить, что ее первые выпуски будут проблемными, так сказать, разведками. Коль есть спрос на подобные короткие реплики, то предложение, уверяю вас, ждать не заставит.

Ну вот, пожалуй, самые безобидные вещи я вам рассказала. Об остальных подробностях, будет желание, распространю кого другого, кто в состоянии вспомнить столько подробностей.

Что еще? Журни исправно сообщало собравшимся свое мнение, и в результате все призы наши себе хозяева. «Эротический хит» выиграла команда ИФК, в конкурсе капитанов победила команда ИФК, в конкурсе капитанов победила команда ИФК, в конкурсе капитанов победила команда ИФК.

После КВН атмосфера в ДК потеплела. Из всех щелей потянуло сигаретным дымком, подернулись туманом в гардеробе были наскоро сервированы блинчики-кремлевские тортики.

Супер-мисс ночной тусовки — оптика завода имени Вавилова Лариса Погорельская — торжественно вручила бутылку шампанского совместного белорусско-итальянского производства.

Лариса, а чем супер-мисс ночной тусовки отличается от мисс Вселенная? — Комплименты (Браво! — Г. Г.).

Чего бы вам больше сейчас хотелось? — Шампанского! — за супер-мисс вручили бутылку шампанского Лариса Погорельская, тоже оптика.

После КВН атмосфера в ДК потеплела. Из всех щелей потянуло сигаретным дымком, подернулись туманом в гардеробе были наскоро сервированы блинчики-кремлевские тортики.

Супер-мисс ночной тусовки — оптика завода имени Вавилова Лариса Погорельская — торжественно вручила бутылку шампанского совместного белорусско-итальянского производства.

Лариса, а чем супер-мисс ночной тусовки отличается от мисс Вселенная? — Комплименты (Браво! — Г. Г.).

Чего бы вам больше сейчас хотелось? — Шампанского! — за супер-мисс вручили бутылку шампанского Лариса Погорельская, тоже оптика.

После КВН атмосфера в ДК потеплела. Из всех щелей потянуло сигаретным дымком, подернулись туманом в гардеробе были наскоро сервированы блинчики-кремлевские тортики.

Супер-мисс ночной тусовки — оптика завода имени Вавилова Лариса Погорельская — торжественно вручила бутылку шампанского совместного белорусско-итальянского производства.

Лариса, а чем супер-мисс ночной тусовки отличается от мисс Вселенная? — Комплименты (Браво! — Г. Г.).

Чего бы вам больше сейчас хотелось? — Шампанского! — за супер-мисс вручили бутылку шампанского Лариса Погорельская, тоже оптика.

После КВН атмосфера в ДК потеплела. Из всех щелей потянуло сигаретным дымком, подернулись туманом в гардеробе были наскоро сервированы блинчики-кремлевские тортики.

Супер-мисс ночной тусовки — оптика завода имени Вавилова Лариса Погорельская — торжественно вручила бутылку шампанского совместного белорусско-итальянского производства.

Лариса, а чем супер-мисс ночной тусовки отличается от мисс Вселенная? — Комплименты (Браво! — Г. Г.).

Чего бы вам больше сейчас хотелось? — Шампанского! — за супер-мисс вручили бутылку шампанского Лариса Погорельская, тоже оптика.

После КВН атмосфера в ДК потеплела. Из всех щелей потянуло сигаретным дымком, подернулись туманом в гардеробе были наскоро сервированы блинчики-кремлевские тортики.

Супер-мисс ночной тусовки — оптика завода имени Вавилова Лариса Погорельская — торжественно вручила бутылку шампанского совместного белорусско-итальянского производства.

Лариса, а чем супер-мисс ночной тусовки отличается от мисс Вселенная? — Комплименты (Браво! — Г. Г.).

Чего бы вам больше сейчас хотелось? — Шампанского! — за супер-мисс вручили бутылку шампанского Лариса Погорельская, тоже оптика.

напитком «Полевой цветочек» и целующимися парочками. Омоновцы приступили к исполнению своих отеческих обязанностей. В фойе топталась дискотечка, давали в основном рэп, изредка приправленный рэп-тай. Было в кайф, но очень душно.

Ариадна Иванова — бабушка, а по совместительству контролер ДК, раньше четырех утра домой уйти на планировала. Молодежь нынешнюю не ругала и значение тусовки понимала правильно. «Только вот не курили бы, не пили, а то ведь и ребята, и девочки...»

«К сожаленью, день студента только раз в году», — распевали в метрополитеновском экспрессе, судя по энтузиазму, явно первокурсники. Было без четверти полночь и ощущение, что вечер я провела в компании подвыпивших подростков.

Галина ТОРОПЕЦКАЯ.

А В ЭТО ВРЕМЯ В КУЛЬТУРАХ...

СЛЕДУЯ джентльменскому

принципу разделения труда, мы решили, что не женское это дело — копаться в изнанке праздника, поэтому Галина Торопецкая демонстрировала вам его парадную сторону, а я решил потолкаться в кулуарах...

Ситуация весьма напоминала августовскую у «Белого дома» России. Только теперь студенты атаковали. Как всегда, омововцы, билетеры и другие закаленные в подобной борьбе люди стойко защищали демократию, которая возмужала под сводами Дворца культуры Белсовета. Ушли, но безденежные студенты пытались приобщиться к собственному празднику, используя древний метод тарана. Вот что говорили омововцы, зажавшиеся ласково подполковники дубинками развешенных школьников:

— За эти четыре часа десяти лет жизни потерял... Легче на Комаровке день отведать.

Итак, «рука уже колоть усталая», а будущие интеллигенты упорно продолжали штурм бастионов «Белсовета».

Усиленный кордон понаблюдать и у дверей кафе внутри здания. Мальчики и девочки, подстрекаемые слухами о распродаже за этими дверями горячительных напитков, настойчиво пытались прорваться к заветной стойке. Действительно, одну партию (народ запнулся группой в несколько десятков человек, затем освободил места следующим) устали красным вином, других же, подождав омововцев, расшалили на алкоголь. Правила, ничего этим не добились — хитрый из виду студент вынырнул из горлышка очередную бутылку, спрятавшись, простите, в туалете. Молодо-зелено, жалко не стальные, кое-кто не справился с нахлынувшими чувствами, поэтому... ну вы представляете, как выглядела дворцовая уборная.

Мраморный пол был затейливо усыпан окурками и пачками от сигарет. Курили везде, кроме главного зала, разумеется. О дурацкой безопасности царя в зале, восторг которого рассчитаны на 650 человек. Всего же было продано полторы тысячи билетов (по червонцу каждый), и роздано около 500 пригласительных. Не вошедшая в число зрителей молодежь отчаянно дымила на лестницах, пытаясь целоваться и танцевать. Если с первым особым проблем не возникло, то последнее было весьма затруднительным. Можно было под музыку чуть подвигать локтями, но давня была такая, что, переставшая Гоголя, — редкий студент доберется до середины зала...

В понедельник днем позвонил одному из организаторов праздника Н. Н. Суцуконю, поинтересовавшись, вели ли ущерб, причиненный дворцу. — Отвечала Анна Николаевна. — Там, пару стоек разбили... И пару дверей поломали... Я говорю, почти никакого ущерба.

Вообще-то Анна Николаевна лгала, так говорят — входы и наверху покрывают убиты. А то, что две тысячи молодых людей зашвырнули в небольшие пространства и предположили, что души повеселились, так это мелочь — подумайтесь, у кого-то там праздник разбился... За меститель директора дворца Г. С. Мартынюк, которого и посетил утром того же дня, был явно не согласен со своей оценкой:

— Потери, как говорится, еще не считаны. Семь стоек побили — на лестнице, в омах, в дверях подъездов. Двери, наверное, тоже придется заменить. А что я тебе перескажу? Будет дело? Уборщицы такой слезы грязи сняли... Одних битых бутылок сколько было... Да после таких «тусовок» вообще надо закрывать здание на «санитарии». Территория у стен Дворца превратилась в свинарник, в мусор. И это в центре города! Ному понадобилось собирать здесь столько людей и одновременно? Оптимальное число — 400—500 человек, не больше...

В ночь с 16 на 17 ноября мы покидали Дворец с чувством, которое наверняка возникло у древних славян, когда они оставили город кочевникам. Кстати, непонятно, зачем интеллектуальная будущность нации сдирала краску с симпатичных вытравей у входа? А может, после полуночи в «Белсовете» остались одни шалопаки и девочки?

Как бы там ни было, но День студентов состоялся. И гадаем, как выните, был полный мигитур!

Р.С. В ДК очень наставали, на «бывадовании» спонсоров «ночной студенческой тусовки». Что ж, ребята, заведите: Минский ГК ЛКСМБ, юридическая служба «АЛТЕХ», заводской РК ЛКСМБ, ну и, разумеется, сам Республиканский Дворец культуры профсоюзов.

Фото Игоря МАКАЛОВИЧА.

Роман Рудь.

Р.С. В ДК очень наставали, на «бывадовании» спонсоров «ночной студенческой тусовки». Что ж, ребята, заведите: Минский ГК ЛКСМБ, юридическая служба «АЛТЕХ», заводской РК ЛКСМБ, ну и, разумеется, сам Республиканский Дворец культуры профсоюзов.

Фото Игоря МАКАЛОВИЧА.

Роман Рудь.

Р.С. В ДК очень наставали, на «бывадовании» спонсоров «ночной студенческой тусовки». Что ж, ребята, заведите: Минский ГК ЛКСМБ, юридическая служба «АЛТЕХ», заводской РК ЛКСМБ, ну и, разумеется, сам Республиканский Дворец культуры профсоюзов.

Фото Игоря МАКАЛОВИЧА.

Роман Рудь.

Р.С. В ДК очень наставали, на «бывадовании» спонсоров «ночной студенческой тусовки». Что ж, ребята, заведите: Минский ГК ЛКСМБ, юридическая служба «АЛТЕХ», заводской РК ЛКСМБ, ну и, разумеется, сам Республиканский Дворец культуры профсоюзов.

Клуб «Геркулес»

НАУЧНО-исследовательский центр, принадлежащий Джо Уайдеру, разработал свою собственную, ставшую всемирно известной, систему силовых упражнений. Эффективность этой системы была проверена на сотнях молодых и не совсем молодых людей, которые за сравнительно короткое время достигли значительных успехов.

Система Уайдера основывается на глубоких научных познаниях в области анатомии, физиологии, двигательной деятельности и питания, являясь, пожалуй, единственной системой культуризма, которая предназначена для особенных, индивидуальных нужд атлета.

Каждый культурист время от времени оказывается, так сказать, в «мертвой точке», т. е. объем мышц и сила не увеличиваются. Благодаря принципам, разработанным Уайдером, можно успешно преодолеть эти препятствия, подтолкнув мышцы к более быстрому росту, а за короткое время стать обладателем превосходной фигуры.

Александр САХАРОВ, ведущий рубрики.

1. Принцип разминки. С целью повышения эластичности и упругости мышц, ускорения всех физиологических процессов, протекающих в организме, перед началом тренировки проводится разминка в течение 5—10 мин.

2. Принцип повторения и серий. В тренировке включается небольшое количество упражнений по повторению — 8—12 раз за определенными сериями. Приучите себя к определенному числу повторений упражнений и их серии, ибо это вызовет большие сдвиги.

ПОМЕНЬШЕ «МЕРТВЫХ ТОЧЕК»

правили: для верхней половины тела необходимо выполнять упражнения из 3—4 серий по 5—7 повторений, а для ног — из 3—4 серий по 10—14 повторений. Необходимо применять такие нагрузки, чтобы последние два повторения выполнялись с максимальным усилием.

3. Принцип приобретения мышечного рельефа. Определите для себя нагрузку на тренировках, количество серий и повторений следующим образом: для верхней половины тела — 6—8 серий по 12—16 повторений, для ног — 6—8 серий по 20—24 повторения.

4. Принцип приобретения силы. Допустим, вы хотите увеличить силу и объем мышц груди, в таком случае придерживайтесь следующего метода: 1. Выбрать вес, с которым можно повторить легко и быстро упражнение 10 раз.

2. Увеличить вес на 10 кг и выполнить упражнение максимальное количество раз.

3. Увеличить вес на 7,5 кг и выполнить максимальное количество повторений.

5. Принцип постепенной нагрузки. Мышцы вынуждают преодолевать все большее сопротивление, которое заставляют их приспособиться и постепенно расти; практически же это означает, что нужно постепенно вводить все большую и большую нагрузку на мышцы. Увеличение объема — мышца непосредственно связано со следованием этому принципу.

4. Принцип увеличения объема мышц. Непосредственные результаты в отношении увеличения объема мышц будут достигнуты при соблюдении следующих правил:

1. Принцип разминки. С целью повышения эластичности и упругости мышц, ускорения всех физиологических процессов, протекающих в организме, перед началом тренировки проводится разминка в течение 5—10 мин.

2. Принцип повторения и серий. В тренировке включается небольшое количество упражнений по повторению — 8—12 раз за определенными сериями. Приучите себя к определенному числу повторений упражнений и их серии, ибо это вызовет большие сдвиги.

3. Принцип приобретения мышечного рельефа. Определите для себя нагрузку на тренировках, количество серий и повторений следующим образом: для верхней половины тела — 6—8 серий по 12—16 повторений, для ног — 6—8 серий по 20—24 повторения.

4. Принцип приобретения силы. Допустим, вы хотите увеличить силу и объем мышц груди, в таком случае придерживайтесь следующего метода: 1. Выбрать вес, с которым можно повторить легко и быстро упражнение 10 раз.

2. Увеличить вес на 10 кг и выполнить упражнение максимальное количество раз.

3. Увеличить вес на 7,5 кг и выполнить максимальное количество повторений.

5. Принцип постепенной нагрузки. Мышцы вынуждают преодолевать все большее сопротивление, которое заставляют их приспособиться и постепенно расти; практически же это означает, что нужно постепенно вводить все большую и большую нагрузку на мышцы. Увеличение объема — мышца непосредственно связано со следованием этому принципу.

6. Принцип увеличения объема мышц. Непосредственные результаты в отношении увеличения объема мышц будут достигнуты при соблюдении следующих правил:

1. Принцип разминки. С целью повышения эластичности и упругости мышц, ускорения всех физиологических процессов, протекающих в организме, перед началом тренировки проводится разминка в течение 5—10 мин.

2. Принцип повторения и серий. В тренировке включается небольшое количество упражнений по повторению — 8—12 раз за определенными сериями. Приучите себя к определенному числу повторений упражнений и их серии, ибо это вызовет большие сдвиги.

3. Принцип приобретения мышечного рельефа. Определите для себя нагрузку на тренировках, количество серий и повторений следующим образом: для верхней половины тела — 6—8 серий по 12—16 повторений, для ног — 6—8 серий по 20—24 повторения.

4. Принцип приобретения силы. Допустим, вы хотите увеличить силу и объем мышц груди, в таком случае придерживайтесь следующего метода: 1. Выбрать вес, с которым можно повторить легко и быстро упражнение 10 раз.

2. Увеличить вес на 10 кг и выполнить упражнение максимальное количество раз.

3. Увеличить вес на 7,5 кг и выполнить максимальное количество повторений.

7. Принцип приобретения силы. Допустим, вы хотите увеличить силу и объем мышц груди, в таком случае придерживайтесь следующего метода: 1. Выбрать вес, с которым можно повторить легко и быстро упражнение 10 раз.

2. Увеличить вес на 10 кг и выполнить упражнение максимальное количество раз.

3. Увеличить вес на 7,5 кг и выполнить максимальное количество повторений.

4. Принцип увеличения объема мышц. Непосредственные результаты в отношении увеличения объема мышц будут достигнуты при соблюдении следующих правил:

1. Принцип разминки. С целью повышения эластичности и упругости мышц, ускорения всех физиологических процессов, протекающих в организме, перед началом тренировки проводится разминка в течение 5—10 мин.

2. Принцип повторения и серий. В тренировке включается небольшое количество упражнений по повторению — 8—12 раз за определенными сериями. Приучите себя к определенному числу повторений упражнений и их серии, ибо это вызовет большие сдвиги.

3. Принцип приобретения мышечного рельефа. Определите для себя нагрузку на тренировках, количество серий и повторений следующим образом: для верхней половины тела — 6—8 серий по 12—16 повторений, для ног — 6—8 серий по 20—24 повторения.

8. Принцип увеличения объема мышц. Непосредственные результаты в отношении увеличения объема мышц будут достигнуты при соблюдении следующих правил:

1. Принцип разминки. С целью повышения эластичности и упругости мышц, ускорения всех физиологических процессов, протекающих в организме, перед началом тренировки проводится разминка в течение 5—10 мин.

2. Принцип повторения и серий. В тренировке включается небольшое количество упражнений по повторению — 8—12 раз за определенными сериями. Приучите себя к определенному числу повторений упражнений и их серии, ибо это вызовет большие сдвиги.

3. Принцип приобретения мышечного рельефа. Определите для себя нагрузку на тренировках, количество серий и повторений следующим образом: для верхней половины тела — 6—8 серий по 12—16 повторений, для ног — 6—8 серий по 20—24 повторения.

4. Принцип приобретения силы. Допустим, вы хотите увеличить силу и объем мышц груди, в таком случае придерживайтесь следующего метода: 1. Выбрать вес, с которым можно повторить легко и быстро упражнение 10 раз.

2. Увеличить вес на 10 кг и выполнить упражнение максимальное количество раз.

3. Увеличить вес на 7,5 кг и выполнить максимальное количество повторений.

СТАДИОН

Советские фигуристы Евгений Шинников и Вадим Наумов заняли второе место в парном катании на международном турнире в германском городе Голд-Зенкингене, пропустив вперед канадцев Изабеллу Брассер и Ллойда Делера. Третье место заняла чехословацкая пара Радка Коварикова и Рене Нотовы.

После исполнения обязательных и оригинальных танцев лидирует советский дуэт Татьяна Явкая и Самвел Гезалин. Пятую строчку после исполнения оригинальной композиции у женщин занимает Мария Бутырская, а на первых трех местах — известные фигуристы Нэнси Керриган (США), Эвелин Гроссман и Марина Кульман (обе — Германия).

Завершился соревнование у мужчин, где победил американец Марк Митчел. Советский мастер — в четверке сильнейших не оказался.

БОКС Сборная советских боксеров, выступавшая на чемпионате мира в Сиднее, показала во второй день соревнований еще одну потерю: серебряный призер московского мирового первенства Вадим Судаков (всего 91 кг) из Динитровграда проиграл малоизвестному спортсмену из Южной Кореи — Ба Ча Суну.

БОКС Сборная советских боксеров, выступавшая на чемпионате мира в Сиднее, показала во второй день соревнований еще одну потерю: серебряный призер московского мирового первенства Вадим Судаков (всего 91 кг) из Динитровграда проиграл малоизвестному спортсмену из Южной Кореи — Ба Ча Суну.

БОКС Сборная советских боксеров, выступавшая на чемпионате мира в Сиднее, показала во второй день соревнований еще одну потерю: серебряный призер московского мирового первенства Вадим Судаков (всего 91 кг) из Динитровграда проиграл малоизвестному спортсмену из Южной Кореи — Ба Ча Суну.

БОКС Сборная советских боксеров, выступавшая на чемпионате мира в Сиднее, показала во второй день соревнований еще одну потерю: серебряный призер московского мирового первенства Вадим Судаков (всего 91 кг) из Динитровграда проиграл малоизвестному спортсмену из Южной Кореи — Ба Ча Суну.